May Lindol! Ano ang dapat mong gawin?

Mahirap manatiling kalmado kapag may malakas na lindol. Pero ang mabilis mong desisyon ay pwedeng magligtas ng iyong buhay. Para hindi ka mag-panic at makakilos nang tama, tandaan ang mga sumusunod na hakbang.

Sariling Sikap

May Lindol!

Protektahan muna ang sarili → Iwasan ang panganib →

Pagtutulungan

Protektahan ang Komunidad →

Paghahanda sa Bahay
Mga normal na oras bago ang lindol

Maghanda muna nang maaga

I-secure o itali ang mga kasangkapan para hindi matumba at makasakit. Mag-imbak din ng emergency food, tubig, at emergency bag.

Kapag Lumindol na!
0 hanggang 2 minuto

Siguraduhing safe ka

Yumuko o magtago sa ilalim ng matitibay na bagay. Protektahan ang ulo at katawan mula sa mga nahuhulog na bagay.

Pagkatapos ng Pagyanig
2 hanggang 5 minuto

Iwasang magka sunog, humanap ng daan palabas

Kapag tumigil na ang pagyanig, gawin ang sumusunod.

・Patayin agad ang mga kalan o gas.

・Buksan ang pinto o bintana para may daan palabas.

・Siguraduhing ligtas ang pamilya.

・Magsuot ng sapatos para hindi masugatan sa mga basag na salamin.

・Mag-ingat sa mga aftershocks.

Pagkatapos Masigurong Ligtas
5 hanggang 10 minuto

Kumuha ng tamang Impormasyon

Kapag natiyak na ang kaligtasan, gawin natin ang sumusunod.

・Makinig sa radyo para sa totoong balita at impormasyon.

・Kung may banta na guguho ang bahay, lumikas na agad.

・Patayin ang breaker ng kuryente at main gas valve bago

Pagkalabas ng Bahay
10 minuto hanggang ilang oras

Kumustahin ang mga kapitbahay, magtulungan

Tingnan kung safe ang mga kapitbahay. Makipagtulungan sa pag-rescue o pag-apula ng maliliit na sunog.

・Tumawag sa mga bumbero.

・Mga unang pagsisikap sa pag apula ng sunog★

・Pagbibigay ng pangunang lunas sa mga nasugatan

★Kung hindi na kayang apulahin ang sunog, tumakbo na palayo.

Maging Alerto sa Balita
Hanggang 3 araw

Bantayan ang mga pinsala at mag-ingat sa aftershocks

Depende sa lawak ng pinsala at sa sitwasyon ng aftershock, isaalang-alang ang paglikas patungo sa isang silungan.

・Kumuha ng impormasyon tungkol sa sakuna at mga pinsala.

Makinig at mag-abang sa mga anunsyo mula sa munisipyo

・Huwag papasok sa mga nasirang bahay o gusali.

・Patuloy na mag-ingat sa mga aftershock.

・Gamitin ang sariling mga emergency supplies para sa pang-araw-araw na pangangailangan.

Sa Evacuation Center

Pagtutulungan sa pamamalakad ng center

Para sa maayos na takbo ng evacuation center, napakahalaga ng tulong at kooperasyon ng mga residente. Magtulungan sa pamamahala ng center sa pamumuno ng Evacuation Life Facility Management Committee.

Kung nasa Loob ng Gusali…

Sa loob ng bahay

●Magtago sa ilalim ng lamesa o desk para maprotektahan ang sarili.

●Protektahan ang ulo gamit ang unan, sapin sa upuan, o magazine. Layuan ang malalaking kasangkapan at mga bintanang salamin.

● Huwag maglakad nang nakayapak dahil may panganib na masugatan sa mga nabasag na salamin.

Sa Supermarket o Convenience Store

● Layuan ang mga display shelves at lumipat sa tabi ng mga malalaking poste o pader. Kung hindi makagalaw, gamitin ang shopping basket o bag para protektahan ang ulo habang sinisiguro ang kaligtasan.

● Sundin ang mga direksyon ng mga staff o crew ng tindahan.

Sa Elevator

● Pindutin ang lahat ng floor button at bumaba agad sa pinakaunang palapag na hihintuan nito.

● Kung na-trap sa loob, gamitin ang built-in emergency intercom para humingi ng saklolo.

Kung nasa Labas ng Gusali…

Sa Daan

● Protektahan ang ulo gamit ang bag mula sa mga nahuhulog na basag na salamin o signboard, at lumikas patungo sa bakanteng lote o parke.

● Huwag lalapit sa mga konkretong pader (block walls) o mga vending machine.

Habang nakasakay sa Tren o Bus

● Kumapit nang mahigpit sa mga handrail o hawakan (straps).● Kung nakaupo, yumuko nang mababa at protektahan ang ulo gamit ang iyong bag.

Habang nagmamaneho ng Kotse

● I-on ang hazard lights para alertuhin ang mga sasakyan sa paligid.

● Dahan-dahang magpabagal at itabi ang kotse sa kaliwang bahagi ng kalsada.

● Makinig sa radyo ng kotse para sa mga impormasyon.

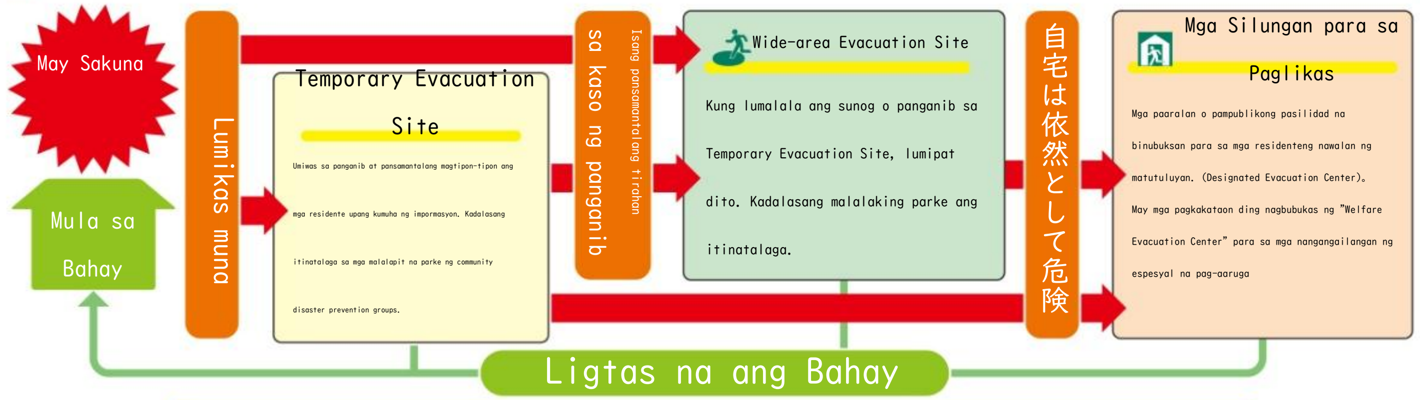
● Kung iiwanan ang kotse, huwag i-lock ang pinto, iwanan ang susi sa loob (o sa dashboard/smart key slot), at dalhin ang mahahalagang gamit (valuables).

Malapit sa Baybayin o Ilog

● Lumikas agad sa mas mataas na lugar.

● Pumunta sa mas malayo at mas mataas na lugar. Huwag lalapit sa mga ilog o dalampasigan (dahil sa banta ng tsunami).

Daloy ng Paglikas kapag may Lindol



≪ Kung nararamdaman mo na ang panganib sa iyong buhay, magdesisyon sa sarili at lumikas agad sa ligtas na lugar.≫

Depende sa uri ng sakuna, sitwasyon, o tindi nito, pag-isipan at magplano na kayo ngayon pa lang ng ilang mga alternatibong evacuation centers at ligtas na daan (routes) na pwede ninyong pagpilian kapag kailangan nang lumikas.

Tungkol sa Support System para sa mga Kailangan ng Tulong sa Paglikas

Ang "Support System para sa mga Kailangan ng Tulong sa Paglikas" ay isang programa para tulungan ng komunidad ang mga taong nahihirapang lumikas nang mag-isa kapag may sakuna. Gagawa ang City Hall ng masterlist ng mga residenteng pumayag ibahagi ang kanilang personal information (tulad ng address, pangalan, at edad). Ibibigay ang listahang ito sa mga neighborhood association (Jichikai), welfare commissioners, at local social welfare councils para magkatulungan ang mga magkakapitbahay sa mabilis na paglikas. Kung kailangan mo ng tulong sa paglikas at pumapayag kang isama ang pangalan mo sa list para sa mga volunteer o susuporta sa inyong lugar, padadalhan ka namin ng survey form. Mangyaring makipag-ugnayan lamang sa Welfare General Affairs Division (Fukushi-Somu-Ka).

Para sa mga Tanong tungkol sa Support System sa Paglikas

Yamato City, Anshin Welfare Department, Welfare General Affairs Division, Regional Welfare Section (Health and Welfare Center, 5th Floor)

TEL 046-260-5604　　FAX 046-262-0999

I-scan ito para sa iba pang detalye